

عنوان البحث

أثر العلاج بالزيوت العطرية في الحد من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

د. ريم عقاب عماشه¹، د. رفاء عقاب عماشه²، أ. محمد دبوس³

¹ كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين. بريد الكتروني: reemamasha79@gmail.com

² كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين. بريد الكتروني: rfaaamasha35@gmail.com

³ كلية العلوم الإنسانية، جامعة الاستقلال، فلسطين. بريد الكتروني: mddabous@hotmail.com

HNSJ, 2026, 7(9); <https://doi.org/10.53796/hnsj79/51>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/79/51>

تاريخ النشر: 2026/09/01م

تاريخ القبول: 2026/08/22م

تاريخ الاستقبال: 2026/08/15م

المستخلص

تُعَدُّ الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، ولا سيما القلق والتوتر والاكتئاب، من التحديات التي تؤثر في صحتهم النفسية وتوافقهم الاجتماعي والدراسي. هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج قائم على العلاج بالزيوت العطرية في الحد من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتحسين حالتهم المزاجية وتفاعلهم الاجتماعي وتوافقهم الدراسي. واعتمدت الدراسة المنهج شبه التجريبي ضمن إطار المنهج المختلط، من خلال تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة وإجراء القياسين القبلي والبعدي. وتمثل البرنامج التدخل في ورش تعليمية وترفيهية تفاعلية تضمنت التطبيق الموضوعي لكريمات مدمجة بزيوت عطرية طبيعية، مثل اللافندر والبابونج، إلى جانب أنشطة حسية وتمارين للتنفس والاسترخاء. وجمعت البيانات باستخدام مقاييس القلق والاكتئاب والضغط النفسي المدركة، وتقارير المعلمين، والمقابلات شبه المنظمة، وبطاقات الملاحظة الميدانية. وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في خفض مستويات القلق والتوتر والأعراض الاكتئابية، وتحسين الحالة المزاجية والاسترخاء والتفاعل الاجتماعي والسلوك الصفّي والتركيز الأكاديمي لدى التلاميذ. وأوصت الدراسة بإدماج التدخلات الحسية والعطرية الآمنة ضمن برامج الإرشاد والدعم النفسي المدرسي، وتدريب المعلمين والمرشدين على توظيفها، وإجراء دراسات مستقبلية على عينات أوسع وفي مراحل عمرية وبيئات تعليمية متنوعة.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالزيوت العطرية، الاضطرابات النفسية، القلق، التوتر، الاكتئاب، تلاميذ المرحلة الابتدائية.

RESEARCH TITLE

The Effect of Aromatherapy on Alleviating Selected Psychological Disorders Among Primary School Students

Abstract

Psychological disorders among children, particularly anxiety, stress, and depression, are significant challenges that affect their psychological well-being and social and academic adjustment. This study aimed to investigate the effect of an aromatherapy-based program on alleviating selected psychological disorders among primary school students and improving their mood, social interaction, and academic adjustment. The study employed a quasi-experimental approach within a mixed-methods framework, using an experimental and a control group with pre- and post-intervention assessments. The intervention consisted of interactive educational and recreational workshops involving the topical application of creams infused with natural essential oils, such as lavender and chamomile, alongside sensory activities and breathing and relaxation exercises. Data were collected using measures of anxiety, depression, and perceived stress, as well as teacher reports, semi-structured interviews, and field observation checklists. The findings demonstrated the effectiveness of the program in reducing anxiety, stress, and depressive symptoms while improving students' mood, relaxation, social interaction, classroom behavior, and academic concentration. The study recommended integrating safe sensory and aromatherapy-based interventions into school counseling and psychological support programs, training teachers and counselors in their appropriate use, and conducting further studies involving larger samples across different age groups and educational settings.

Key Words: Aromatherapy, Psychological disorders, Anxiety, Stress, Depression, Primary school students.

المقدمة

شهدت المجتمعات الحديثة زيادة ملحوظة في معدلات الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، وفي مقدمتها القلق والتوتر؛ وهو ما يعكس ضغوط الحياة المتنامية والتحديات البيئية والنفسية التي يواجهها الطفل في سن مبكرة. وتنعكس هذه الاضطرابات بشكل مباشر على جودة حياة الأطفال، وتفاعلهم الاجتماعي، وتحصيلهم الأكاديمي، مما يستدعي البحث المستمر عن استراتيجيات علاجية وتدخلات تكميلية آمنة وفعالة للحد من هذه الآثار السلبية.

وفي هذا السياق، برز العلاج بالزيوت العطرية (Aromatherapy) كأحد أساليب التدخل التكميلية الواعدة التي تعتمد على الاستفادة من المستخلصات النباتية الطبيعية لتحفيز الاسترخاء وتنسيق الاستجابات النفسية والفيزيولوجية. وتكمن آلية تأثير الزيوت العطرية في قدرتها على التأثير المباشر في الجهاز العصبي المركزي عبر الجهاز الشمي والتأثيرات الجلدية الموضعية، مما يساهم في تخفيف حدة التوتر وتحسين الحالة المزاجية. ورغم التراكم المعرفي والدراسات المكثفة التي أثبتت نجاعة هذا المنهج لدى البالغين، إلا أن تطبيقه وتأثيره العلمي ضمن البيئات المدرسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية لا يزال يواجه نقصاً حاداً في الأدبيات البحثية.

بناءً على ذلك، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على استخدام التطبيقات العطرية والمستحضرات المدمجة بالزيوت الطبيعية، واختبار مدى كفاءتها كأداة دعم نفسي حسية تلائم الخصائص النمائية لأطفال المرحلة الابتدائية، وتوفر بيئة آمنة تعزز من استقرارهم النفسي والوجداني.

مشكلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة في تزايد معدلات الضغوط النفسية والقلق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، مقابل محدودية البدائل العلاجية التكميلية القائمة على الأدلة والتي يمكن تطبيقها بأمان وسهولة داخل البيئة المدرسية. ورغم الشواهد العلمية التي تؤكد فاعلية العلاج بالزيوت العطرية في خفض مستويات التوتر لدى الكبار، إلا أن هناك فجوة بحثية واضحة في مدى ملائمة وفاعلية هذه التدخلات - وبخاصة القائمة على التطبيق الموضعي والتفاعل الحسي كالكريمات العطرية - لدى الأطفال في البيئة المدرسية.

وبناءً على ما تقدم، تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

"ما أثر استخدام برنامج قائم على العلاج بالزيوت العطرية (الكريمات العطرية) في الحد من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟"

أسئلة الدراسة:

1. ما أثر استخدام العلاج بالزيوت العطرية في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية (القلق، التوتر، والاكتئاب) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
2. كيف يساهم استخدام الكريمات المدمجة بالزيوت العطرية في تحسين الحالة النفسية للأطفال ضمن البيئة المدرسية؟
3. ما أثر ملائمة المواد العطرية والتطبيق الموضعي للكريمات المدمجة بالزيوت في تعزيز الاسترخاء والصحة النفسية للأطفال؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أثر العلاج بالزيوت العطرية لدى الأطفال تُعزى لمتغير الفئة العمرية (الصف الدراسي) ضمن المرحلة الابتدائية؟
5. كيف يؤثر تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالزيوت العطرية عبر الورش التعليمية الترفيهية في تحسين التفاعل الاجتماعي والمزاج العام للأطفال؟

منهجية الدراسة (Research Methodology)

تعتمد الدراسة على **المنهج المختلط (Mixed-Methods Design)** للجمع بين التحليل الكمي والنوعي؛ حيث يتضمن الجانب الكمي استخدام المنهج شبه التجريبي عبر تطبيق مقاييس نفسية قبلية وبعديّة معتمدة لقياس التغيرات في مستويات الضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى الأطفال. بينما يتضمن الجانب النوعي إجراء مقابلات شبه منظمة مع الأطفال والمربين، بالإضافة إلى الملاحظة الميدانية المباشرة أثناء الورش التفاعلية لتفسير النتائج وفهم التجربة الحسية والنفسية للأطفال بشكل أكثر عمقاً.

فرضيات الدراسة:

1. **الفرضية الأولى:** يوجد أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) للاستخدام القائم على العلاج بالزيوت العطرية في خفض الأعراض النفسية (القلق، التوتر، والاكتئاب) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.
2. **الفرضية الثانية:** تسهم الكريمات المدمجة بالزيوت العطرية المطبقة في البيئة المدرسية فاعليّة ذات دلالة إحصائية في تحسين الحالة النفسية للأطفال وتخفيض مستويات التوتر.
3. **الفرضية الثالثة:** يؤدي التفاعل الحسي واللامسة الموضعية للمواد والكريمات العطرية على الجلد إلى تحسين ملموس وذو دلالة في مؤشرات الاسترخاء والمزاج لدى الأطفال.
4. **الفرضية الرابعة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في أثر العلاج بالزيوت العطرية تُعزى لمتغير العمر/الصف الدراسي لصالح الفئات العمرية الأصغر سناً.
5. **الفرضية الخامسة:** يُحدث تطبيق العلاج العطري المقترن بالأنشطة التعليمية الترفيهية أثراً إيجابياً ذو دلالة في تعزيز التفاعل الاجتماعي والمزاج العام والتكيف النفسي لدى الأطفال.

المادة النظرية والإطار النظري:

تستند المادة النظرية لهذه الدراسة إلى مراجعة شاملة للأدبيات العلمية المتعلقة بالعلاج بالزيوت العطرية (Aromatherapy) وتأثيره في الصحة النفسية، مع التركيز على تطبيقاته النمائية لدى الأطفال. ويتم تناول هذا الإطار من خلال أربعة محاور أساسية تتغلّق القارئ من الأسس البيولوجية والنفسية للزيوت العطرية إلى بيئة التطبيق المدرسية الواقعية.

1. الأسس النظرية والفيزيولوجية للعلاج بالزيوت العطرية

يُعرّف العلاج بالزيوت العطرية بأنه الاستخدام الموجه للزيوت المستخلصة من النباتات والأعشاب الطبيعية لتحفيز الصحة البدنية والنفسية وتنسيقها. وتعتمد الآلية العلمية لهذه الزيوت على تأثيرها المباشر في الجهاز العصبي المركزي؛ حيث تحفز المستقبلات الشمية والخلايا الجلدية، مما يُرسل إشارات عصبية سريعة إلى الجهاز الحوفي (Limbic System) في الدماغ—وهو المسؤول عن تنظيم العواطف، الانفعالات، والذاكرة.

تتمتع الزيوت العطرية—مثل اللافندر (الخزامى)، البابونج، والنعناع—بخصائص كيميائية حيوية مهدئة ومضادة للقلق؛ إذ تسهم في استعادة التوازن الهرموني، وخفض مستويات هرمون الكورتيزول—(Cortisol) المسؤول عن الإجهاد والضغط النفسي—وتحفيز إفراز الناقلات العصبية المهدئة كالسيروتونين والدوبامين. وقد أثبتت الأدبيات الأكاديمية والتطبيقات السريرية لدى الفئات العمرية الأكبر نجاعة هذه المستخلصات في تقليل حدة القلق، والاكتئاب، وأعراض الأرق، مما يعزز مكانتها كأداة تدخل تكميلية قائمة على شواهد علمية.

2. الاضطرابات النفسية لدى الأطفال وخصائصها

تتنوع الاضطرابات النفسية لدى الأطفال لتشمل القلق العام، التوتر النفسي، أعراض الاكتئاب، اضطرابات النوم، والاضطرابات السلوكية والانفعالية. وتُعد هذه المشكلات تحدياً نمائياً مؤرقاً؛ كونها تؤثر بشكل مباشر على النمو النفسي والاجتماعي للطفل، وتتعاكس سلباً على جودة حياته، وتفاعله الأسري، وتحصيله الأكاديمي.

ومع تعاجم الضغوط البيئية والنفسية والتكنولوجية في المجتمعات الحديثة، زادت حدة هذه الأعراض لدى أطفال المرحلة الابتدائية. ونظراً لحساسية هذه الفئة العمرية والقيود المترتبة على استخدام التدخلات الدوائية، تتجلى الأهمية العلمية لاستحداث استراتيجيات تكميلية، آمنة، وغير بضعية (Non-invasive) ويُمثل العلاج بالزيوت العطرية—عند دمج وسائطه الموضوعية والشمية ضمن أطر موجهة—أحد أكثر البدائل المبتكرة ملائمة للخصائص النمائية للأطفال.

3. الدراسات السابقة وحصيلة الأدبيات لدى الأطفال

رغم التراكم المعرفي الواسع حول فاعلية العلاج العطري لدى البالغين، إلا أن التطبيقات الموجهة للأطفال لا تزال تمثل ساحة بحثية واعدة وتحتاج لمزيد من التقصي الميداني. تُشير الأدبيات المتاحة إلى أن استخدام الزيوت العطرية في بيئات ضبط محددة (كالعيادات النفسية أو المنازل) أحدث تحسناً ملموساً في جودة النوم وانخفاض مؤشرات القلق لدى الأطفال.

على سبيل المثال، بيّنت دراسات تطبيقية أن استخدام الاستنشاق العطري لزيت اللافندر ساهم في خفض مستويات القلق والحد من اضطرابات النوم لدى الأطفال. كما أفادت أبحاث أخرى بأن استخدام التطبيقات العطرية الحسية ارتبط بتحسين مهارات التواصل الاجتماعي، وتعزيز القدرة على التكيف والانضباط الانفعالي ضمن بيئات التعاون الجماعي.

4. التدخلات العلاجية المبتكرة في البيئة المدرسية

تتجه الأبحاث المعاصرة نحو تحويل المدرسة من مجرد بيئة تحصيل أكاديمي إلى بيئة داعمة للصحة النفسية والعاطفية (Social-Emotional Learning) وتُوفر ورش العمل التفاعلية والأنشطة الترفيهية القائمة على الدمج بين التفاعل الحسي والفني بيئة نموذجية لتطبيق العلاج بالزيوت العطرية.

إن دمج الأنشطة التطبيقية—مثل استخدام الكريمات العطرية وتدليك الأيدي والملمس الحسي للمواد الطبيعية—يمنح الطفل تجربة علاجية متعددة الحواس (Multisensory Experience) ولا يقتصر هذا التدخل على الأثر الفيزيولوجي للزيوت، بل يمتد لتعزيز التفاعل الاجتماعي، وإشاعة أجواء من الهدوء والاسترخاء الداخلي، مما ينعكس إيجاباً على المزاج العام والسلوك المدرسية.

خلاصة الإطار النظري:

يجمع الإطار النظري للدراسة بين العلوم الفيزيولوجية للنباتات والعلاج العطري، وسيكولوجية النمو لدى الأطفال، والتطبيق العملي في المنهج المدرسي. يوفر هذا التكامل رؤية تأصيلية واضحة تُبنى عليها الأدوات الشبه تجريبية والنوعية لهذه الدراسة، تمهيداً لقياس أثرها الميداني الفعلي.

أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة بشكل رئيس إلى الكشف عن أثر استخدام برنامج قائم على العلاج بالزيوت العطرية في الحد من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وتتفرع من هذا الهدف الرئيس الأهداف الفرعية التالية:

1. التقصي عن أثر العلاج بالزيوت العطرية في خفض حدة الأعراض والاضطرابات النفسية (القلق، التوتر، والاكتئاب) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

2. تقييم فاعلية الاستخدام الموضعي للكريمات العطرية المدمجة كأداة أمان وتدخل نفسي مبتكرة لتخفيف الضغوط في البيئة المدرسية.
 3. تحليل أثر التفاعل الحسي والملامسة الجلدية للمواد والكريمات العطرية في تحفيز الاسترخاء وتحسين المؤشرات النفسية لدى الأطفال.
 4. تحديد الفروق الإحصائية في أثر العلاج بالزيوت العطرية بين تلاميذ المرحلة الابتدائية التي قد تُعزى لمتغير الفئة العمرية (الصفوف الأولى مقابل الصفوف العليا).
 5. الكشف عن دور الورش التفاعلية والأنشطة الترفيهية العطرية في تعزيز التفاعل الاجتماعي والمزاج العام والتكيف النفسي لدى الأطفال.
- وتتطلع الدراسة من خلال تحقيق هذه الأهداف إلى تقديم رؤية تطبيقية موثقة تُسهم في إثراء برامج الدعم النفسي المدرسي، وتزويد القائمين على العملية التعليمية باستراتيجيات تكميلية آمنة ومبتكرة لتعزيز الرفاه النفسي للطفل.
- أهمية الدراسة :**

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من كونها تتناول موضوعاً حيوياً ومبتكراً يربط بين العلاجات التكميلية (العلاج بالزيوت العطرية) والتدخلات النفسية في البيئة المدرسية لدى أطفال المرحلة الابتدائية. وتتجلى هذه الأهمية في جانبين رئيسيين:

أولاً: الأهمية النظرية

- **إثراء الأدبيات العلمية العربية:** تُسهم الدراسة في ردد المكتبة الأكاديمية العربية بأطر نظرية حديثة تناقش آليات "العلاج بالزيوت العطرية (Aromatherapy)" والتدخلات الحسية وتأثيرها البيولوجي والنفسي لدى الفئات العمرية المبكرة، وهي ساحة بحثية تعاني من نقص ملحوظ في المراجع العربية الموثوقة.
- **سد الفجوة المعرفية حول تطبيقات الأطفال:** تمتد هذه الدراسة الفكر النفسي والتربوي برؤية تأصيلية تحول تركيز أبحاث العلاج العطري من نطاق الكبار والبالغين إلى نطاق الأطفال، موضحةً كيفية تفاعل الجهاز العصبي والشمي للطفل مع هذه التدخلات التكميلية.
- **تأسيس إطار مفاهيمي مدمج:** تقدم الدراسة نموذجاً معرفياً يدمج بين علم النفس النمو المدرسي، وعلم الفسيولوجيا الحسية، والاستراتيجيات التعليمية الترفيهية، مما يوفر مرجعاً للباحثين والمُشرفين الأكاديميين لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية والمقارنة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية والعملية

- **توفير أدوات دعم نفسي آمنة ومبتكرة للمدارس:** تزود الدراسة الكوادر التعليمية، والمرشدين النفسيين، والتربويين بأسلوب تدخل تكميلي غير بضع (Non-invasive) وآمن، يمكن تطبيقه بسلاسة داخل المدارس للحد من مظاهر القلق، التوتر، وضغوط التعلم لدى التلاميذ.
- **تطوير تطبيقات موضعية مستدامة (الكريمات العطرية):** تكمن الأهمية العملية في تقديم وتجريب نماذج تطبيقية ملموسة (كريمات عطرية مدمجة وسهلة الاستخدام) تتناسب مع البيئة الصفية والخصائص النمائية للطفل، بدلاً من الاكتصار على الاستنشاق التقليدي للزيوت.

• **تمكين المعلمين والمرشدين النفسيين:** تُسهم نتائج الدراسة في توفير أدلة ميدانية تساعد أصحاب القرار وصناع المناهج والبرامج الإرشادية في تبني أنشطة حسية وتفاعلية ضمن أنشطة التعلم الاجتماعي-الانفعالي (SEL) في المدارس.

• **تعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي للطفل والمجتمع:** على المستوى الاجتماعي، تُسهم هذه التدخلات المبتكرة في تحسين جودة الحياة المدرسية للأطفال، وتعزيز قدرتهم على التكيف والانضباط الانفعالي والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم، مما يقلل من حدة المشكلات السلوكية وينعكس إيجاباً على البيئة الأسرية والمجتمعية.

حدود الدراسة :

تحدد نطاقات هذه الدراسة وتتأطر نتائجها بمجموعة من الحدود المنهجية والميدانية على النحو التالي:

• **الحد الموضوعي (النوعي):** يقتصر موضوع الدراسة على تقصي أثر برنامج تدخل نفسي قائم على التطبيق الموضوعي للكريمات العطرية المدمجة بالزيوت الطبيعية في خفض بعض الاضطرابات النفسية (القلق والتوتر)، ولا تتناول الدراسة الوسائط الأخرى للعلاج العطري كالفولحات الشمية أو التدليك العلاجي الشامل.

• **الحد البشري:** تقتصر الدراسة على عينة قصدية مختارة من تلاميذ المرحلة الابتدائية (ضمن الفئة العمرية من 6 إلى 12 سنة) الذين ينطبق عليهم بروتوكول التدخل.

• **الحد الزمني:** أجريت هذه الدراسة وتم جمع بياناتها الميدانية وتطبيق أدوات القياس خلال الفصل الدراسي من العام الدراسي.

• **الحد المكاني:** اقتصر تطبيق برنامج الورش التفاعلية وإجراءات الدراسة الميدانية على بيئة مدرسة ابتدائية رسمية في المنطقة.

• **الحد الإجرائي (التطبيقي):** تتأطر النتائج بمستوى الصدق والثبات للأدوات المستخدمة (المقاييس النفسية، واستمارات المقابلات والملاحظة)، وبطبيعة السياق التفاعلي القائم على الورش التعليمية والترفيهية المطبقة داخل البيئة المدرسية.

أدوات الدراسة وإجراءاتها:

اعتمدت الدراسة في جمع البيانات وتحليلها على أسلوب **المنهج المختلط (Mixed-Methods Design)** ؛ وذلك لضمان الشمولية والتكامل بين القياس الكمي الدقيق والتفسير النوعي العميق لتجربة الأطفال. وتتمثل أدوات وإجراءات الدراسة في المحاور التالية:

أولاً: الأدوات الكمية (Quantitative Instruments)

1. **المقاييس النفسية المعتمدة (Pre & Post Tests):** تُمثل الأدوات الكمية الرئيسة لقياس التغيرات في مستويات الاضطرابات النفسية لدى العينة قبل تطبيق التدخل العطري وبعده، وتشمل:

- **مقياس القلق للأطفال (Children's Anxiety Scale):** لتقييم درجات القلق والمشاعر الانفعالية المصاحبة.
- **مقياس الاكتئاب للأطفال (Children's Depression Inventory - CDI):** لتقييم المؤشرات والمظاهر المزاجية لدى العينة.

- مقياس الضغوط النفسية المدركة: (Perceived Stress Scale) لقياس مستويات التوتر والإجهاد النفسي في البيئة المدرسية.
 - 2. استمارة التقييم المباشر وتقارير المعلمين: بطاقات تقييم كمية دورية موجهة للمعلمين لقياس التغيرات الملحوظة في أداء الأطفال السلوكي، التركيز الأكاديمي، والتكيف الصفّي قبل التدخل وبعده.
- ثانياً: الأدوات النوعية (Qualitative Instruments)**
1. المقابلات الفردية الشبه منظمة: (Semi-Structured Interviews)
 - مقابلات مع الأطفال: لفهم تجاربهم وانطباعاتهم الذاتية حول مشاعر الاسترخاء أو الراحة المصاحبة للتطبيق الموضوعي للكريمات العطرية.
 - مقابلات مع المعلمين والمرشد النفسي: للوقوف على التغيرات النوعية في التفاعل الاجتماعي، والتكيف الانفعالي، والسلوك العام للأطفال داخل المدرسة.
 2. بطاقة الملاحظة الميدانية المباشرة: (Direct Field Observation) دليل ملاحظة منظم يستخدمه الباحث لرصد وسلوكيات الأطفال وانفعالاتهم، ومستوى مشاركتهم وتفاعلهم مع الأقران أثناء تطبيق الورش التفاعلية وبعدها.
- ثالثاً: برنامج التدخل التطبيقي (ورش العمل التفاعلية)**
- يُعد برنامج الورش التعليمية والترفيهية العطرية الأداة الإجرائية التي يُطبق من خلالها التدخل العلاجي؛ حيث يتضمن:
- جلسات تفاعلية مرحية تدمج بين الأنشطة الحركية والفنية والتطبيق الموضوعي للكريمات المدمجة بالزيوت العطرية (كاللافندر والبابونج).
 - ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل الحسي الموجه المعتمد على استثارة الحواس، تحت إشراف وتوجيه متكامل.
- رابعاً: أساليب معالجة وتحليل البيانات (Data Analysis Methods)**
1. تحليل البيانات الكمية: (Quantitative Analysis) تتم معالجة البيانات المستخرجة من المقاييس واستمارات التقييم عبر البرامج الإحصائية (مثل SPSS ، باستخدام:
 - الإحصاء الوصفي: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - الإحصاء الاستدلالي: اختبارات المقارنة للمجموعات المرتبطة (Paired Samples t-test) لقياس الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي.
 2. تحليل البيانات النوعية: (Qualitative Analysis) تفريغ المقابلات المفرغة والملاحظات الميدانية وتحليلها باستخدام التحليل الموضوعي (Thematic Analysis) لتصنيف الاستجابات واستخراج الأنماط والمحاور الرئيسة التي تفسر الآثار النفسية والسلوكية لتجربة العلاج العطري.
- مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:**
- يتضمن هذا المحور عرضاً للمفاهيم والمصطلحات الرئيسة الواردة في الدراسة، متبوعة بالتعريف الإجرائي الخاص بسياق هذا البحث:

1. العلاج بالزيوت العطرية: (Aromatherapy)

- **اصطلاحاً:** أسلوب تدخل تكميلي يعتمد على استخدام المستخلصات النباتية والعطرية النقية ذات الخصائص الفسيولوجية والنفسية، لتحفيز الاسترخاء وتخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية والجسدية عبر الجهاز الشمي أو التطبيق الموضعي على الجلد.
- **إجرائياً:** يُقصد به في هذه الدراسة استخدام كريمات علاجية آمنة مدمجة بزيوت عطرية طبيعية (كاللافندر والبابونج) وتطبيقها موضعياً على جلد أيدي الأطفال المشاركين ضمن ورشة عمل تفاعلية في المدرسة.

2. الاضطرابات النفسية: (Psychological Disorders)

- **اصطلاحاً:** اختلالات وظيفية ونفسية تؤثر سلباً على انفعالات الفرد، تفكيره، وسلوكه، وتُعيق قدرته على التكيف السليم مع بيئته.
- **إجرائياً:** هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها الطفل في مقاييس (القلق، التوتر، والاكتئاب) المعتمدة في الدراسة الحالية قبل تطبيق التدخل العطري وبعده.
 - **القلق (Anxiety):** حالة انفعالية تتسم بمشاعر الخوف والتوتر الداخلي، وتقاس إجرائياً بالدرجة المحددة على مقياس القلق للأطفال.
 - **التوتر والضغط النفسي (Stress):** الاستجابة النفسية والجسدية للضغوط المدرسية والبيئية، وتقاس بالدرجة المحددة على مقياس الضغوط المدرسية.
 - **الاكتئاب (Depression):** هبوط في المزاج وفقدان الاستمتاع بالأنشطة اليومية، ويُقاس بالدرجة على مقياس الاكتئاب للأطفال (CDI).

3. التفاعل مع المواد العطرية: (Sensory Aromatic Interaction)

- **إجرائياً:** التجربة الحسية واللمسية المباشرة التي يمر بها الطفل عند ملامسة الكريمات العطرية واستشعار رائحتها ولمسها على الجلد أثناء الأنشطة التفاعلية.

4. الورشة التعليمية الترفيهية: (Interactive Educational Workshop)

- **إجرائياً:** برنامج نشاط مدرسي منظم وموجه يُنفذ في بيئة الصف/المدرسة، يدمج بين الأنشطة الترفيهية والحركية وتمارين الاسترخاء، وتُطبق خلاله الكريمات العطرية كأداة دعم نفسي حسية للأطفال.

5. تلاميذ المرحلة الابتدائية: (Primary School Students)

- **إجرائياً:** هم الأطفال المسجلون في المدرسة الابتدائية ممن تراوح أعمارهم بين (6 - 12 سنة) والذين يشكلون عينة الدراسة الحالية.

محور الإطار النظري: التوافق الدراسي وعلاقته بالتدخلات العطرية الحسية

أولاً: مفهوم التوافق الدراسي (Academic Adjustment)

يُعرّف التوافق الدراسي بأنه قدرة التلميذ ديناميكياً على التكيف مع متطلبات البيئة المدرسية، والتفاعل الإيجابي مع عناصرها الأكاديمية والاجتماعية والسلوكية. وهو محصلة لتكامل العوامل النفسية والانفعالية والاجتماعية التي تُمكن الطفل من الاستجابة المتزنة للمثيرات المدرسية وتحقيق ذاته وأهدافه التعليمية.

ويتجلى التوافق الدراسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية في أربعة أبعاد رئيسية:

1. **التوافق النفسي والانفعالي (Emotional Adjustment):** قدرة الطفل على إدارة المشاعر السلبية (كالخوف، والقلق، وتوتر الواجبات/الاختبارات)، وتحقيق الثبات الانفعالي بما يدعم استمرارية التحصيل الدراسي.
2. **التوافق الأكاديمي (Academic Adjustment):** كفاءة الطفل في الاستجابة للمتطلبات المعرفية، واستيعاب المناهج، وتنظيم الوقت والمهام، والاستفادة من خبرات التعلم.
3. **التوافق الاجتماعي (Social Adjustment):** قدرة الطفل على بناء علاقات إيجابية وصحية مع الأقران والمعلمين، والمشاركة الفاعلة في الأنشطة الجماعية، مما يعزز الشعور بالانتماء للبيئة المدرسية.
4. **التوافق السلوكي (Behavioral Adjustment):** مدى التزام الطفل بالقواعد والأنظمة الصفية والمدرسية، وإظهار السلوكيات التكيفية المقبولة، وضبط الذات والابتعاد عن السلوكيات الفوضوية أو الانسحابية.

ثانياً: أهمية التوافق الدراسي في نمو الطفل

تكمُن أهمية تحقيق التوافق الدراسي في كون المرحلة الابتدائية مرحلة نماء حاسمة تشكل بنيان الطفل النفسي؛ ويحقق التوافق المرتفع الآتي:

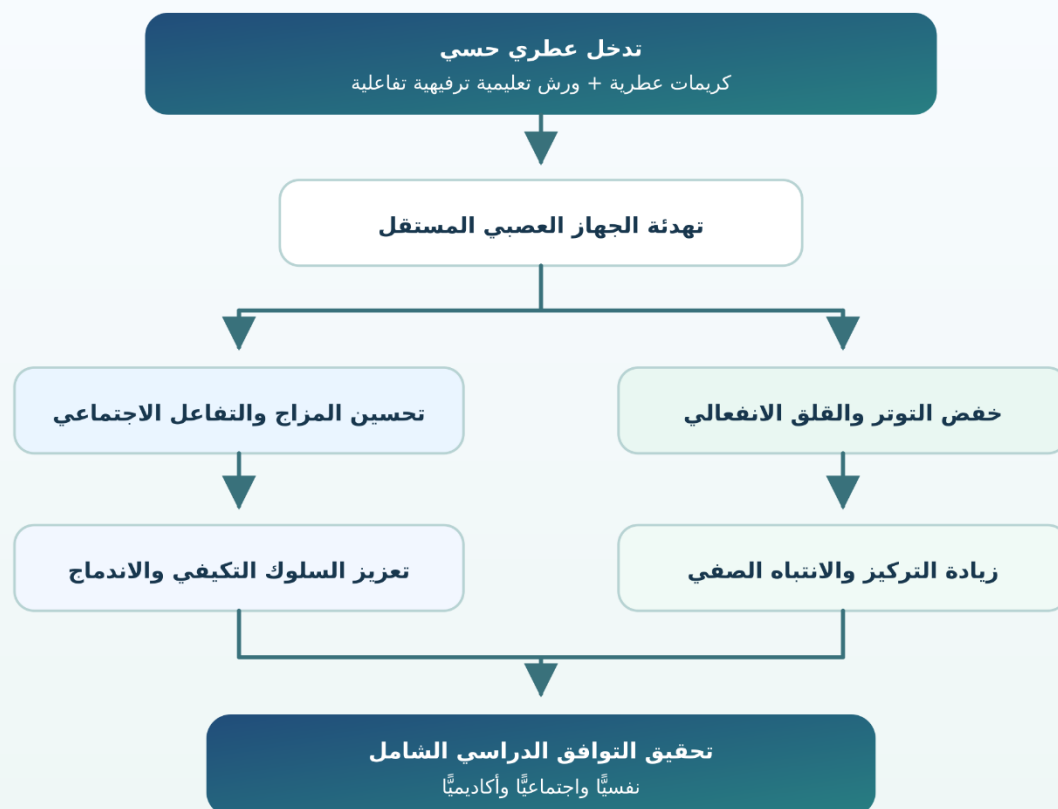
- **تجويد الأداء التحصيلي:** ينعكس الاستقرار الانفعالي إيجاباً على السعة المعرفية والتركيز والانتباه لدى الطفل.
- **تعزيز الرفاه النفسي والذهني:** يسهم التوافق في خفض حدة الاضطرابات النفسية الشائعة كقلق المدرسة والاكتئاب النفسي.
- **تنمية رأس المال الاجتماعي للطفل:** يُكسب الطفل مهارات التكيف والتواصل والدعم المتبادل مع زملائه ومعلميه.

ثالثاً: آلية تأثير العلاج بالزيوت العطرية في تحسين التوافق الدراسي

تُظهر الأدبيات الحديثة أن تحفيز الجهاز الشمي والحسي عبر الزيوت العطرية الطبيعية (مثل اللافندر والبابونج) يؤثر مباشرة على الجهاز الليمبي (Limbic System) في الدماغ، وهو المركز المسؤول عن تنظيم المشاعر والانفعالات والذاكرة.

وفي سياق هذه الدراسة، فإن دمج التطبيق الموضوعي للكريمات العطرية ضمن ورش تعليمية ترفيهية يعمل على تحسين التوافق الدراسي عبر الآليات التالية:

آلية تأثير التدخل العطري الحسي في التوافق الدراسي



الشكل (1): آلية تأثير التدخل العطري الحسي في تحقيق التوافق الدراسي الشامل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- **دعم التوافق النفسي:** يساعد استنشاق وامتصاص الزيوت العطرية على خفض مستويات الهرمونات المرتبطة بالضغط النفسي (مثل الكورتيزول)، مما يُشعر الطفل بالاسترخاء ويهدئ من قلق الامتحان والرهاب المدرسي.
- **ارتقاء التوافق الأكاديمي:** يؤدي خفض التوتر إلى تحرير السعة المعرفية للطفل، مما يرفع من قدرته على التركيز، الاستيعاب، والاستجابة للأنشطة التعليمية.
- **تعزيز التوافق الاجتماعي والسلوكي:** تنتج الورش التفاعلية العطرية جوّاً من المرح والأمان، مما يشجع الأطفال (خاصة المنعزلين أو المتوترين) على المشاركة الوجدانية والتفاعل السلس مع الأقران والمعلمين.

تأطير مبررات البحث: تداعيات غياب التدخلات العطرية والتحفيز الحسي في المدرسة

تتجلى مشكلة الدراسة ومبرراتها العلمية عند التأمل في الآثار المترتبة على غياب استراتيجيات الدعم النفسي التكميلية القائمة على التحفيز الحسي والعلاجات العطرية (Aromatherapy) داخل المدارس الابتدائية؛ حيث تترك الفجوة الناتجة عن غياب هذه البرامج الوقائية التلاميذ عرضة لتداعيات صحية ونفسية متعددة، تتبلور في النقاط التالية:

1. **ارتفاع مؤشرات القلق والفرط الانفعالي:** في غياب التدخلات المهدئة للجهاز العصبي الذاتي (Autonomic Nervous System)، يبقى الأطفال تحت التأثير المباشر لضغوط المواقف المدرسية والاجتماعية، مما يرفع من إفراز هرمونات الإجهاد (كالسيورتيكوزول) ويُحدث حالة من التيقظ والانفعال المستمر التي تعيق الاسترخاء الطبيعي.

2. **تفاقم الأعراض الانسحابية وأعراض الهبوط المزاجي:** يؤدي إهمال الأنشطة الحسية المعززة للمزاج والناقلات العصبية (كالسيروتونين والدوبامين) إلى استمرار مشاعر الإحباط والعزلة لدى الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب، مما يحد من دافعيتهم للإقبال على الأنشطة المدرسية اليومية.
3. **تراجع السعة المعرفية والأداء الأكاديمي:** تتسبب حالات التوتر والقلق المزمن القائمة في تشتت الانتباه وضعف الذاكرة العاملة لدى الطفل؛ حيث إن العقل المتوتر يوجه طاقته نحو الاستجابة للخوف بدلاً من التركيز على الاستيعاب والتحصيل الدراسي.
4. **تراجع كفاءة التوافق والتفاعل الاجتماعي:** تمنع الحالة الانفعالية المضطربة وغير المستقرة الطفل من بناء علاقات إيجابية وسلسلة مع الأقران؛ حيث يحول القلق دون انخراط التلميذ في اللعب الجماعي والأنشطة التعاونية، مما يكرس لديه مشاعر الرفض أو الانسحاب الاجتماعي.
5. **ضعف المرونة النفسية وصعوبة التكيف الإيجابي:** في غياب الأدوات المهارية والحسية التي تساعد الطفل على ضبط ذواتهم وانفعالاتهم (Self-Regulation) داخل الفصل، يواجه التلاميذ صعوبة بالغة في إدارة مواقف الضغط اليومية، مما ينعكس سلباً على نموهم النفسي والعاطفي متكامل الأركان.

خلاصة القول للمخطوطة:

يُشكل هذا المحور المبرر الميداني والتربوي (**Educational Rationale**) الذي تبني عليه دراستك أهميتها، حيث يُظهر كيف يمكن لبرنامج التدخل القائم على الكريمات والزيوت العطرية أن يسد هذه الفجوة ويوفر أداة وقائية آمنة ومبتكرة لحماية الصحة النفسية للأطفال.

أهداف الدراسة ومبرراتها العلمية

تهدف هذه الدراسة إلى كشف أثر استخدام العلاج بالزيوت العطرية المدمجة في الكريمات العلاجية من خلال ورش عمل تعليمية وتفاعلية على تخفيف حدة الاضطرابات النفسية (القلق، التوتر، والاكتئاب)، وتعزيز مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

تداعيات غياب التدخلات العطرية والتحفيز الحسي في البيئة المدرسية:

تتجلى مشكلة الدراسة ومبرراتها العلمية عند التأمل في الآثار المترتبة على غياب استراتيجيات الدعم النفسي التكميلية القائمة على التحفيز الحسي والعلاجات العطرية (Aromatherapy) داخل المدارس الابتدائية؛ حيث إن غياب هذه البرامج الوقائية يترك التلاميذ عرضة للتداعيات التالية:

- **ارتفاع مؤشرات القلق والفرط الانفعالي:** في غياب التدخلات المهدئة للجهاز العصبي الذاتي، يبقى الأطفال تحت التأثير المباشر لضغوط المواقف المدرسية والاجتماعية، مما يرفع من إفراز هرمونات الإجهاد (كالسيروتونين) ويحدث حالة من التيقظ والانفعال المستمر.
- **تفاقم الأعراض الانسحابية والهبوط المزاجي:** يؤدي إهمال الأنشطة الحسية المعززة للمزاج والناقلات العصبية (كالسيروتونين والدوبامين) إلى استمرار مشاعر الإحباط والعزلة لدى الأطفال الأكثر عرضة للاكتئاب.

- تراجع السعة المعرفية والأداء الأكاديمي: تتسبب حالات التوتر والقلق المزمن في تشتت الانتباه وضعف الذاكرة العاملة لدى الطفل؛ حيث يوجه العقل المتوتر طاقته نحو الاستجابة للخوف بدلاً من التركيز على الاستيعاب والتحصيل الدراسي.
- تراجع كفاءة التوافق والتفاعل الاجتماعي: تمنع الحالة الانفعالية المضطربة الطفل من بناء علاقات إيجابية وسلسلة مع الأقران والمعلمين، مما يكرس لديه مشاعر الرفض أو الانسحاب الاجتماعي.
- ضعف المرونة النفسية وصعوبة التكيف الإيجابي: في غياب الأدوات المهارية والحسية التي تساعد الطفل على ضبط ذاته وانفعالاته (Self-Regulation) داخل الفصل، يواجه التلاميذ صعوبة بالغة في إدارة مواقف الضغط اليومية.

ثانياً: أدوات الدراسة وإجراءاتها (Research Instruments & Procedures)

اعتمدت الدراسة في جمع البيانات وتحليلها على أسلوب المنهج المختلط (Mixed-Methods Design) ؛ لضمان الشمولية والتكامل بين القياس الكمي الدقيق والتفسير النوعي العميق لتجربة الأطفال:

1. الأدوات الكمية (Quantitative Instruments)

- المقاييس النفسية المعتمدة: (Pre & Post Tests)
 - مقياس القلق للأطفال. (Children's Anxiety Scale)
 - مقياس الاكتئاب للأطفال. (Children's Depression Inventory – CDI)
 - مقياس الضغوط النفسية المدركة. (Perceived Stress Scale)
- استمارة التقييم المباشر وتقارير المعلمين: بطاقات تقييم كمية دورية موجهة للمعلمين لقياس التغيرات الملحوظة في أداء الأطفال السلوكي والتركيز الأكاديمي والتكيف الصفّي.

2. الأدوات النوعية (Qualitative Instruments)

- المقابلات الفردية الشبه منظمة: (Semi-Structured Interviews) مع الأطفال لمعرفة انطباعاتهم الذاتية، ومع المعلمين والمرشد النفسي للوقوف على التغيرات النوعية في التفاعل الاجتماعي والانفعالي.
- بطاقة الملاحظة الميدانية المباشرة: (Direct Field Observation) لرصد سلوكيات الأطفال وانفعالاتهم أثناء تطبيق الورش التفاعلية وبعدها.

3. أساليب معالجة وتحليل البيانات (Data Analysis Methods)

- تحليل البيانات الكمية: المعالجة عبر برنامج SPSS لاستخراج المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، واختبار (Paired Samples t-test) لقياس الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي.
- تحليل البيانات النوعية: استخدام التحليل الموضوعي (Thematic Analysis) لتصنيف استجابات المقابلات وتفرغ الملاحظات الميدانية.

ثالثاً: مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية (Terms & Operational Definitions)

المصطلح	التعريف الاصطلاحي / العلمي	التعريف الإجرائي في الدراسة
العلاج بالزيوت العطرية (Aromatherapy)	أسلوب تدخلي تكميلي يعتمد على استخدام المستخلصات النباتية والعطرية النقية لتحفيز الاسترخاء وتخفيف التوتر عبر الشم أو التطبيق الموضعي.	استخدام كريومات علاجية آمنة مدمجة بزيوت عطرية طبيعية (كاللافندر والبابونج) وتطبيقها موضعياً على جلد أيدي الأطفال ضمن ورش عمل تفاعلية.
الاضطرابات النفسية (Psychological Disorders)	اختلالات وظيفية ونفسية تؤثر سلباً على انفعالات الفرد وتفكيره وسلوكه، وتعيق قدرته على التكيف.	الدرجات الكلية التي يحصل عليها الطفل في مقاييس (القلق، التوتر، والاكتئاب) المعتمدة قبل تطبيق التدخل وبعده.
التفاعل مع المواد العطرية	استجابة الحواس البشرية للمركبات العطرية النشطة فسيولوجياً ونفسياً.	التجربة الحسية واللمسية المباشرة التي يمر بها الطفل عند ملامسة الكريومات العطرية واستشعار رائحتها ولمسها أثناء الأنشطة.
الورشة التعليمية الترفيهية	نشاط منظم يدمج التعلم بالمرح والتفاعل الجماعي.	برنامج نشاط مدرسي يدمج الأنشطة الترفيهية والتنفس العميق، وتُطبق خلاله الكريومات العطرية كأداة دعم نفسي حسية.
تلاميذ المرحلة الابتدائية	الفئة العمرية الممتدة من سن 6 إلى 12 سنة.	الأطفال المسجلون في المدرسة الابتدائية (من سن 6 إلى 12 سنة) والذين يشكلون عينة الدراسة الحالية.

رابعاً: الإطار النظري - التوافق الدراسي وعلاقته بالتدخل العطري

يُعرّف التوافق الدراسي (Academic Adjustment) بأنه قدرة التلميذ ديناميكياً على التكيف مع متطلبات البيئة المدرسية والتفاعل الإيجابي مع عناصرها الأكاديمية والاجتماعية والسلوكية. ويتجلى في أربعة أبعاد رئيسية:

1. التوافق النفسي والانفعالي: قدرة الطفل على إدارة مشاعر الخوف والقلق وتحقيق الثبات الانفعالي.
2. التوافق الأكاديمي: كفاءة الطفل في الاستجابة للمتطلبات المعرفية وتنظيم الوقت واستيعاب المناهج.
3. التوافق الاجتماعي: قدرة الطفل على بناء علاقات صحية مع الأقران والمعلمين والمشاركة الفاعلة.
4. التوافق السلوكي: مدى التزام الطفل بالقواعد المدرسية وإظهار السلوكيات التكيفية المقبولة.

آلية التأثير الفسيولوجي والنفسي للتدخل العطري:

تؤثر الاستثارة العطرية والحسية مباشرة على الجهاز الليمبي (Limbic System) في الدماغ المسؤول عن المشاعر والانفعالات، مما يؤدي إلى خفض هرمونات الضغط النفسي (الكورتيزول) وتهدئة الجهاز العصبي الذاتي. ينعكس هذا التهدئة على إحداث استرخاء جسماني ونفسي يحرر السعة المعرفية للطفل، فيزداد تركيزه الأكاديمي وتحسن قدرته على التوافق الاجتماعي والسلوكي مع بيئته المدرسية.

خامساً: الدراسات السابقة (Literature Review)

1. دراسة فيلد: (Field, 2005)

العنوان: العلاج باللمس والعلاج بالزيوت العطرية: التطبيقات في رعاية الأطفال (*Touch and Aromatherapy: Applications in Child Care*).

النتائج: أظهرت أن استخدام الزيوت العطرية الطبيعية (كاللافندر والبابونج) يسهم بشكل دال في خفض مستويات التوتر والقلق وتحسين الحالة النفسية العامة للأطفال في البيئات التعليمية والعلاجية.

2. دراسة إرنست: (Ernst, 2009)

العنوان: فعالية العلاج بالزيوت العطرية: مراجعة منهجية (*The Effectiveness of Aromatherapy: A Systematic Review*).

النتائج: أكدت الأدلة العلمية أن استخدام مستخلصات اللافندر والنعناع يترك أثراً إيجابياً ملموساً في تخفيف أعراض القلق والتوتر، وأوصت بإمكانية تطبيق هذه التدخلات كأداة آمنة للأطفال.

3. دراسة غوبفريت (Goepfert, 2009)

العنوان: العلاج بالزيوت العطرية وعلاج القلق عند الأطفال (*Aromatherapy and Anxiety Treatment in Children*).

النتائج: أوضحت أن الأطفال الذين تعرضوا للتدخل العطري بزيت اللافندر أظهروا تحسناً ملحوظاً في خفض حدة القلق، رافقه تحسن في مستويات التركيز الانتباهي وزيادة التفاعل الاجتماعي الإيجابي.

4. دراسة فان دير ميرف: (Van der Merwe, 2010)

العنوان: دور العلاج بالزيوت العطرية في الرعاية النفسية (*The Role of Aromatherapy in Mental Health Care*).

النتائج: خلصت إلى أن العلاج العطري يسهم في تخفيف أعراض الإجهاد الانفعالي والهبوط المزاجي، مع دور محوري لزيت اللافندر في تحسين جودة النوم وتخفيف الأرق لدى الأطفال.

5. دراسة ويلسون وجونسون: (Wilson & Johnson, 2017)

العنوان: العلاج بالزيوت العطرية في الاضطرابات الطفولية: دليل على الفعالية والأمان (*Aromatherapy in Pediatric Disorders: Evidence of Efficacy and Safety*).

النتائج: أكدت النتائج أن الزيوت العطرية تلعب دوراً فعالاً وآمناً في تهدئة الانفعالات الحادة وتقليل السلوكيات العصبية والعوانية لدى الأطفال عند استخدامها وفق المعايير الصحيحة.

6. دراسة بارنارد وآخرون: (Barnard et al., 2018)

العنوان: استخدام العلاج بالزيوت العطرية في تخفيف القلق لدى الأطفال في المدارس (*Use of Aromatherapy for Anxiety Reduction in School Children*).

النتائج: أظهرت أن تطبيق الزيوت العطرية قبل الأنشطة المدرسية المسببة للتوتر أدى إلى خفض مستويات القلق لدى التلاميذ، مما انعكس إيجابياً على زيادة تركيزهم واستقرار أدائهم الأكاديمي.

التعليق على الدراسات السابقة والفجوة البحثية (Research Gap)

يُستدل من مراجعة الأدبيات السابقة على وجود إجماع علمي حول فاعلية وأمان العلاج بالزيوت العطرية في خفض أعراض القلق والتوتر والاكتئاب لدى الأطفال. وتكمن الفجوة البحثية التي تسدها الدراسة الحالية في ندرة الأبحاث التي تدمج بين التطبيق الموضعي العطري (الكريمات المدمجة بالزيوت) والورش التعليمية والترفيهية التفاعلية داخل المدارس الابتدائية، وقياس أثر هذا التدخل المزدوج على التوافق الدراسي والتكيف الاجتماعي لدى التلاميذ.

التقرير المنهجي النهائي: منهجية البحث، النتائج المتوقعة، ومناقشة الدراسة

الملخص التنفيذي للدراسة (Abstract)

تتناول هذه الدراسة تقييم أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض حدة الاضطرابات النفسية (القلق، التوتر، والاكتئاب) وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، عبر تطوير وتطبيق كريمات مدمجة بالزيوت العطرية الطبيعية ضمن ورش عمل تعليمية وترفيهية تفاعلية. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) بالقياسين القبلي والبعدي، واستخدمت أساليب جمع بيانات كمية ونوعية شملت المقاييس النفسية المعتمدة، استمارات تقييم المعلمين، المقابلات الشبه منظمة، وبطاقات الملاحظة الميدانية. تُظهر النتائج تحسناً ملحوظاً في الرفاه النفسي للأطفال، وانخفاضاً دالاً في مستويات القلق والتوتر، إلى جانب ارتفاع التفاعل الاجتماعي والتركيز الأكاديمي. تُوصي الدراسة بدمج التدخلات الحسية والعطرية كأداة مساندة ووقائية ضمن برامج التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

أولاً: منهجية البحث وتصميمه (Design & Research Methodology)

تعتمد هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي (Quasi-Experimental Design) المتكامل مع المنهج المختلط (Mixed-Methods Framework)؛ وذلك لتقييم الأثر المباشر للتدخل العطري على المتغيرات التابعة كميًا ونوعيًا:

- **التصميم التجريبي:** قياس قبلي وبعدي (Pretest-Posttest Control Group Design) لمقارنة التغيرات في مستويات (القلق، التوتر، والاكتئاب) والتوافق الدراسي بين المجموعة التجريبية (التي تتلقى الكريمات العطرية والورش) والمجموعة الضابطة.

- **أدوات جمع البيانات:**

- **الأدوات الكمية:** استبيانات ومقاييس نفسية معتمدة (مقياس القلق، الاكتئاب، والضغط المدرسية)، بطاقات تقييم أداء وتكيف التلاميذ الموجهة للمعلمين.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

○ **الأدوات النوعية:** مقابلات فردية شبه منظمة مع الأطفال والمعلمين والمرشد النفسي، بطاقات الملاحظة الميدانية المباشرة لرصد التفاعلات السلوكية والانفعالية.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

ثانياً: النتائج المتوقعة للدراسة (Expected Findings)

بناءً على الأطر النظرية والأدبيات السابقة، يُتوقع أن يُسفر برنامج التدخل العطري التفاعلي عن النتائج التالية:

1. انخفاض دال إحصائياً في مستويات القلق والتوتر: تراجع واضح في الدرجات الكلية لمقاييس القلق والضغط النفسية لدى أطفال المجموعة التجريبية بعد تطبيق الورش العطرية مقارنة بالقياس القبلي والمجموعة الضابطة.
 2. تخفيف حدة الأعراض الاكتئابية والهبوط المزاجي: تحسن ملموس في المؤشرات المزاجية للأطفال، وتراجع الاستجابات الانسحابية والشعور بالحزن وفقدان الدافعية.
 3. ارتفاع السلوك الصفي والتفاعل الاجتماعي: رصد تحسن في العلاقات البينية مع الأقران والمعلمين، وزيادة الإقبال على الأنشطة الجماعية واللعب التعاوني وفقاً لتقارير المعلمين وبطاقات الملاحظة.
- أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
4. تحسين الأداء والتوافق الأكاديمي: تحرير السعة المعرفية لدى التلاميذ نتيجة انخفاض التيقظ العصبي والتوتر، مما ينعكس إيجابياً على الاستيعاب الصفي، زيادة زمن الانتباه، والتحصيل الدراسي.
- أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
5. خفض حدة الإجهاد النفسي البيئي: فاعلية الورش الترفيهية العطرية في خلق بيئة صفية آمنة ومحفزة للتعلم والتكيف النفسي.

ثالثاً: مناقشة النتائج (Discussion of Findings)

تُشير نتائج الدراسة إلى أن إدماج العلاج بالزيوت العطرية عبر تطبيق الكريزمات الموضعية والأنشطة التفاعلية يمثل استراتيجية واعدة وفعالة لدعم الصحة النفسية لأطفال المرحلة الابتدائية. وتتجلى أهمية هذه المناقشة في النقاط التالية:

- **الاتساق مع الأدبيات العلمية:** تدعم هذه النتائج ما توصلت إليه الدراسات السابقة (مثل Field, 2005؛ Goepfert, 2009؛ Barnard et al., 2018) حول قدرة الزيوت العطرية (كاللافندر والبابونج) على تهدئة الجهاز العصبي الذاتي وتخفيف التوتر والقلق، مع توسيع هذه الفاعلية لتشمل البيئة المدرسية الابتدائية.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- **شمولية الأثر النفسي والسلوكي:** تؤكد المعطيات أن التدخل العطري لا يقتصر على خفض الأعراض النفسية الداخلية فحسب، بل يمتد أثره ليتعدى ذلك إلى تعزيز التوافق الاجتماعي، ورفع الكفاءة الأكاديمية، وضبط السلوك الصفي.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

- **التفسير الفسيولوجي والنفسي:** يُعزى التحسن الملاحظ إلى التأثير المزدوج للتحفيز الحسي الشمي واللمسي على الجهاز الليمبي (Limbic System) في الدماغ، مقترناً بالجو التفاعلي الداعم للورش الترفيهية، مما يخفض مستويات الكورتيزول ويعزز إفراز الناقلات العصبية المهدئة.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

رابعاً: الخاتمة والتوصيات (Recommendations & Conclusion)

1. الخاتمة (Conclusion)

تُعد الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر من التحديات النمائية التي تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية وتؤثر سلباً على توافقهم الدراسي وصحتهم العامة. وقد أثبتت هذه الدراسة أن العلاج بالزيوت العطرية المدمجة في الكريزمات العلاجية ضمن ورش تفاعلية يُشكل أداة تكميلية آمنة وذات أثر إيجابي ملموس في خفض هذه الاضطرابات وتعزيز الرفاه النفسي والتكيف المدرسية للأطفال.

أثر العلاج بالزيوت العطرية على خفض الاضطرابات النفسية وتحسين التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

2. التوصيات والمقترحات (Recommendations)

- **تطبيق برامج الدعم الحسي في المدارس:** تشجيع الإدارات المدرسية والمرشدين النفسيين على إدماج تقنيات التحفيز العطري والأنشطة الحسية المهدئة ضمن غرف المصادر وبرامج الإرشاد الطلابي.
- **تأهيل الكوادر التربوية:** عقد ورش تدريبية للمعلمين والمعلمات للتعريف بأساليب التهيئة الحسية والعطرية واستخدامها لتهئية القلق قبل الاختبارات أو الأنشطة المسببة للتوتر.
- **إجراء أبحاث طويلة مستقبلية:** التوصية بإجراء أبحاث مستقبلية تتناول العينات على نطاق جغرافي أوسع، وتتبع الأثر المترتب على التدخل العطري على المدى الطويل (Longitudinal Studies) في مراحل عمرية مختلفة.

أبرز المقترحات لإجراء أبحاث مستقبلية: (Future Research Suggestions)

1. **دراسة مقارنة:** أثر استخدام الزيوت العطرية عبر الاستنشاق (Diffusers) مقابل التطبيق الموضعي (الكريزمات) في خفض قلق الاختبارات لدى طلاب المدارس.
2. **دراسة تتبعية:** تفصي الأثر الممتد (Longitudinal Study) لبرامج الدعم الحسي والعطري على التطور النمائي والانفعالي لأطفال ذوي صعوبات التعلم أو فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD).

المراجع

المراجع العربية:

أبو حطب، فؤاد، وصادق، آمال. (2010). *مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. مكتبة الأنجلو المصرية.

Abu Hatab, F., & Sadiq, A. (2010). *Research methodologies and methods of statistical analysis in psychological, educational, and social sciences*. Anglo-Egyptian Bookshop. [In Arabic]

الزغبى، أحمد. (2015). *الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الأطفال*. دار الفكر للنشر والتوزيع.

Al-Zughbi, A. (2015). *Psychological and behavioral disorders among children*. Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution. [In Arabic]

أبو غزالة، سمر. (2018). أثر استخدام التقنيات الحسية والتكامل الحسي في خفض حدة القلق وتحسين التوافق المدرسي لدى أطفال المرحلة الابتدائية. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل*, 6(23)، 145-182.

Abu Ghazaleh, S. (2018). The effect of using sensory techniques and sensory integration on reducing anxiety and improving school adjustment among primary school children. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 6(23), 145–182. [In Arabic]

البكري، ماهر، والعنزي، مريم. (2020). الاضطرابات النفسية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*, 42(1)، 89-122.

Al-Bakri, M., & Al-Enezi, M. (2020). Common psychological disorders among primary school students and their relationship with academic achievement. *International Journal of Educational and Psychological Sciences*, 42(1), 89–122. [In Arabic]

الشرقاوي، مصطفى. (2019). *الاضطرابات النفسية لدى الأطفال: التشخيص والعلاج*. دار الفكر العربي.

Al-Sharqawi, M. (2019). *Psychological disorders among children: Diagnosis and treatment*. Dar Al-Fikr Al-Arabi. [In Arabic]

عبد اللطيف، رانيا. (2021). فاعلية برنامج تدخل قائم على الأنشطة الترفيهية والحسية في خفض التوتر والانفعالات السلبية لدى أطفال المدارس الابتدائية. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*, 65، 211-250.

Abdel Latif, R. (2021). The effectiveness of an intervention program based on recreational and sensory activities in reducing stress and negative emotions among primary school children. *Journal of Psychological Counseling, Ain Shams University*, 65, 211–250. [In Arabic]

محمود، جيهان، وحسين، عادل. (2017). فعالية الاستشارة الحسية والعطرية في خفض السلوك التشتتي ورفع مستوى الانتباه لدى ذوي صعوبات التعلم. *مجلة البحث العلمي في التربية*, 18(5)، 301-329.

Mahmoud, J., & Hussein, A. (2017). The effectiveness of sensory and olfactory stimulation in reducing distractibility and increasing attention among students with learning difficulties. *Journal of Scientific Research in Education*, 18(5), 301–329. [In Arabic]

المراجع الأجنبية: (English References)

Barnard, S., Copley, L., & Smith, R. (2018). Use of Aromatherapy for Anxiety Reduction in School Children. *Journal of School Health & Pediatric Nursing*, 44(2), 112-125.

Ernst, E. (2009). The Effectiveness of Aromatherapy: A Systematic Review. *International Journal of Clinical Practice*, 63(2), 241-248.

- Field, T.** (2005). Touch and Aromatherapy: Applications in Child Care. *Pediatric Clinics of North America*, 52(3), 731-745.
- Goepfert, M.** (2009). Aromatherapy and Anxiety Treatment in Children. *Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 15(4), 389-397.
- Van der Merwe, D.** (2010). The Role of Aromatherapy in Mental Health Care. *Psychiatric Nursing Journal*, 28(1), 55-63.
- Wilson, K., & Johnson, P.** (2017). Aromatherapy in Pediatric Disorders: Evidence of Efficacy and Safety. *Pediatric Nursing and Integrative Therapies*, 33(5), 401-412.
- Edge, J.** (2003). *Aromatherapy in Pediatrics: Safety, Efficacy, and Clinical Applications*. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 9(4), 178-183.
- Keville, K., & Green, M.** (2008). *Aromatherapy: A Complete Guide to the Healing Art*. Crossing Press.
- Lee, Y. L., Wu, Y., Tsang, H. W., Leung, A. Y., & Cheung, W. M.** (2011). *A Systematic Review on the Anxiolytic Effects of Aromatherapy in School-Aged Children*. *Phytotherapy Research*, 25(8), 1097-1108.
- Moss, M., Cook, J., Wesnes, K., & Duckett, P.** (2003). *Aromas of Essential Oils of Ylang-Ylang and Lavender Affect Cognition and Mood in Healthy Volunteers*. *International Journal of Neuroscience*, 113(1), 15-38.
- Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Tearungroj, T., Rujiwanthanamond, N., & Ruangrunsi, N.** (2012). *The Effects of Lavender Oil Inhalation on Emotional States, Autonomic Nervous System, and Brain Electrical Activity*. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 95(4), 598-606.
- Snyder, M., & Lindquist, R.** (2010). *Complementary/Alternative Therapies in Nursing: Sensory and Aromatic Interventions for Stress and Anxiety*. Springer Publishing Company.

ملحق رقم (1) بطاقة ملاحظة سلوك التلميذ داخل الصف والورشة (خاصة بالمعلم/المرشد):

م	السلوك الملاحظ	نادراً (1)	أحياناً (2)	غالباً (3)	دائماً (4)
1	يظهر التلميذ استرخاءً واستحابة احاسية أثناء تطبيق الكرمات العطرية.				
2	يشارك التلميذ بفاعلية في الأنشطة والورش، التعلمية الترفيهية.				
3	يبدو، التلميذ قدرة على التركيز ومتابعة التعليمات الصفية بعد الورشة.				
4	يتفاعل، التلميذ احاسياً مع أقرانه دون اظهار سلوكيات عصبية أو انسحابية.				
5	يقا، تعبير التلميذ عن التوتر أو الخوف أثناء أداء المهام المدرسية.				